

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

<p>białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>MIELONY 0%</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# pasta rybno-brokulowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678	610	141.8	461.9	133.1	2025	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	1939.1	558.3	8518.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	21.9	6.9	112.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	15.7	5.1	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.6	1.2	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.3	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.6	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	62.18	15.87	294.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.43	1.75	54.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	8.46	2.37	41.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	627.17	348.12	2843.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	439.46	210.33	2781.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	103.35	10.8	734.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	361.23	60.48	1514.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	88.48	21.06	368.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.39	0.86	11.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.11	1.18	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.29	0.08	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.38	0.03	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	4.72	1.52	29.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.74	0.96	7.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	571	136	469.9	95.3	1966.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1975.3	400	8281.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	13.4	4	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	1.9	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.6	661.9	105.1	432.1	104.5	2007.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	442	1811.5	438.9	8428.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	4.3	15.4	4.5	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	3	16.5	3.6	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.6	2.6	0.8	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0	4.1	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	15.93	59.85	14.42	267.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	15.57	3.17	0.92	42.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	64.8	716.52	237.95	2342.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	0	417.22	134.19	2713.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	108	48.59	8.36	633.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	0	204.36	54.81	1287.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	0	75.23	18.89	374.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0	2.79	0.72	11.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0	2.38	0.93	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0	0.24	0.07	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0	0.13	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0	3.88	1.27	17.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.18	1.99	0.66	5.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	806.4	547.9	85.9	455.8	92.9	1989	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	1915.7	391.1	8370	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	15.2	4.6	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.1	2.5	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	5.9	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	74.3	13.71	292.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.61	0.36	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	10.23	1.72	30.04	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	619.29	257.4	2928.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	608.08	58.05	2328.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	56.08	5.94	558.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	273.16	49.14	1225.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	89.92	16.73	330.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	3.62	0.59	11.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	4.91	0.67	11.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.31	0.05	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.21	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	5.82	1.01	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.72	0.71	7.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	740.6	510	107.7	482.7	107.6	1948.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2026.3	453.4	8197.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	16.3	7.7	95.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.2	2.2	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.1	1.3	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	72.9	15.03	291.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.86	1.69	33.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	10.07	2.05	37.58	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	582.97	141.03	4279.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	587.12	160.1	2783.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	60.33	34.29	819.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	245.94	119.61	1543.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	89.83	21.33	501.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	3.63	0.78	14.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.31	0.07	1.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.16	0.15	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.27	1.32	19.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.61	0.39	10.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	690	718.6	66.2	406	95.3	1976.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1707.9	400	8321.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	18.2	5.9	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	10.8	4	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.4	2.4	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	63.19	8.77	290.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.51	8.77	61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	8.61	0	30.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1077.18	97.2	2987.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	422.72	0	2933.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	43.19	162	936.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	237.25	0	1560.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	82.9	0	385.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.12	0	10.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.34	0	10.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.27	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.14	0	1.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.16	0	28.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	2.99	0.27	7.46	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	477.4	133.6	2047.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2006.6	559.5	8617	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.2	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.3	4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1994.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8390.6	0
Białko [g]	10%	NAN	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.64	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2816.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2614.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	734.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1401.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	378.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.08	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	207.11	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.04	0